



## תכני הקורס -

- מפגש 1 - מפגש פנים אל פנים : מהי התמקדות בפשטות ואיך מסבירים אותה?
- מפגש 2 - מפגש מוקלט : מהי קבוצה? הגדרות וחמשת המאפיינים
- מפגש 3 - מפגש מוקלט : ארבעה שלבים בהתפתחות של קבוצה
- מפגש 4 - מפגש מוקלט : שלוש רמות התמקדותיות - רוח, נגיעות התמקדותיות ותהליך מלא
- מפגש 5 - מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - וויסות
- מפגש 6 - מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - המשך
- מפגש 7- מפגש זום : שאלות ותשובות
- מפגש 8 - מפגש מוקלט : התנגדויות בקבוצה
- מפגש 9 - מפגש מוקלט : בניית תוכנית הקורס שלכם
- מפגש 10 - מפגש פנים אל פנים : הצגת הקורס שלכם בקבוצה וסיום הקורס שלנו





## מה בשני המפגשים הבאים?

מפגש קודם דיברנו על שלושה מימדים התמקדתיים רוח, נגיעות ותהליך מלא וראינו איך אפשר ליישם בכל אחד מהם עבודה קבוצתית בהתמקדות. בשני המפגשים הבאים נרחיב את יישומי ההתמקדות בקבוצה.

במפגש זה נעסוק ב:

- ויסות אישי וקבוצתי

במפגש הבא בקורס נעסוק ב:

1. יצירת מצבים תחושתיים ע"י העלאת זיכרונות וסיטואציות מהעבר
2. עיבוד מצבים מורכבים בהווה
3. שילוב עם טכניקת "עבודת כסאות"
4. אינטגרציה של התמקדות עם כלים השלכתיים

כעת נרחיב ונפתח כל אחת מהאפשרויות ונראה איך אנחנו מיישמים בפועל את ההתמקדות בכל נושא





## ויסות אישי וקבוצתי

כמו שלמדנו במפגש הראשון שלנו, כשנפגשנו פנים אל פנים, כדי לווסת אנחנו רוצים ליצור אינטגרציה בין שלושת חלקי המוח. הנייאוקורטקס- המוח החושב המבטא עצמו באמצעות השפה-המילים, המערכת הלימבית המבטאת עצמה דרך הרגשות וגזע המוח המבטא עצמו דרך גוף.

מטרת הויסות היא ליצור עוגן ברמה אישית וגם קבוצתית, כך שבמצבים של עוררות יתר והצפה תמצא הדרך להרגיע את המערכת העצבית "הטעונה" ולהחזיר עצמנו לאיזון, לנשימה ורגיעה.

כשהמערכת שלנו לא מווסתת, איננו יכולים להכיל את החוויה הסוערת והרגשות מציפים אותנו, כמו כד שאנחנו ממלאים מים גם כשהוא כבר מלא ואז הם גולשים וגולשים. כך הכעס, הכאב, העצב, הפחד הויסות מאפשר ליצור אי של רגיעה בתוך ים של כאוס.



## משאבים

כשהמערכת האישית או הקבוצתית לא מווסתת ורמת החרדה גבוהה, נשאף להביא משאבים מרגיעים, מאזנים ומווסתים.

לא משנה איך נגיע למשאבים – מהגוף, מהדמיון, מהתבוננות במשהו נעים או מרגיע, הדבר החשוב הוא לשאול על התחושה המורגשת ולקרקע אותם במערכת הגופנית. נשאל :

- מה ההרגשה שהמשאב מעלה?
  - מה המילה שמתארת אותה?
  - איך הגוף מגיב לזה או איפה זה בגוף ?
  - להזמין לשהייה עם זה כדי לתת למוח להיות עם המידע ולהפנים אותו בגוף
  - לשאול מה קורה בנשימה כעת ומה קורה בגוף ( לשהות עם השינוי )
- מי שרוצה ללמוד על זה יותר מוזמן לקורס "התמקדות וטראומה".  
ממליצה גם לקרוא את מאמר "מודל הסולם" באתר "פסיכולוגיה עברית" או בלשונית מאמרים באתר שלי.

## אילו תרגילים לוויסות נכיר במפגש ?

1. מקום נוח בגוף
2. דמיון מודרך ממשאב
3. הנחייה להעמקת הנשימה
4. מגע עצמי : מגע ידיים בטן ובית חזה, מגע זרוע ולב
5. מגע בזוגות : מגע ברכיים, מגע כפות ידיים, מגע מאסף גבולות ומקרקע
6. מגע קבוצתי: מעגל מגעים בגב – איכויות של מגרפות, סכינים, כפות, מים, נוכחות



## מטלת בית לקראת המפגש הבא :

- תרגלי/י כל אחת מהאפשרויות עליהן דיברנו בהנחיה של אדם נוסף או במסגרת קבוצת אנשים.
- אפשר להזמין לתרגול ילדים, משפחה, חברות, חברים, קולגות
- בסיום התרגול תנחו את האדם או הקבוצה לומר מה ההרגשה שלו ואיך הגוף שלו עכשו



## מה במפגש הבא ?

במפגש הבא נמשיך עם היישומים ההתמקדוטיים בקבוצה. נדבר על יצירת מצבים תחושתיים ע"י העלאת זיכרונות וסיטואציות מהעבר או מההווה הקיים עכשו, נלמד גם על שימוש בהתמקדות בעבודת כסאות ומכיר גם כלים השלכתיים.

